

Aquí te presentamos 15 actividades familiares para aprovechar y disfrutar en el tiempo libre.



El tiempo libre puede ser muy productivo cuando se aprovecha el tiempo para realizar actividades en familia sin imponer un horario tan exigente que recuerde a la rutina del trabajo o del colegio. Sin embargo, nunca hay que olvidar que la mejor manera de descansar no consiste en hacer absolutamente nada, sino en realizar actividades distintas de las que se realizan habitualmente.

Si necesitas ideas, te proponemos 15 actividades familiares para el tiempo libre.

Ideas para disfrutar del tiempo libre en familia.

Algunas de las actividades familiares que se pueden realizar en el tiempo libre son:

Practicar deporte.

Dedicar un tiempo al deporte siempre es una buena idea. El tiempo libre puede ser un momento para hacerlo con más frecuencia o para aprender algún deporte nuevo.

Organizar salidas.

Los fines de semana son el momento perfecto para realizar excursiones, salidas al campo o paseos en bicicleta en los que la familia aproveche para salir de los lugares frecuentados habitualmente y conozcan lugares nuevos.

Ayudar en casa.

Echar una mano en casa debe ser un hábito del día a día, pero cuando disponemos de más tiempo podemos

concretarlo en cosas que supongan una mayor dedicación de tiempo como una reparación o limpieza.

Jugar en casa o al aire libre.

Es necesario dedicar un momento del día a los juegos. Actualmente, existen muchos y muy interesantes para todas las edades. Además, también se pueden organizar juegos para toda la familia, aprovechando así para compartir un momento de diversión con los hijos.

Organizar fiestas familiares.

Los cumpleaños y los santos pueden ser un buen momento para celebrar algo con toda la familia. Además, la previa organización que exige una fiesta enseñará a mayores y pequeños a trabajar en equipo.

Hacer visitas culturales.

Visitar museos o exposiciones donde los niños y los padres aprendan nuevas cosas. Es importante que resulten atractivas para todos y no "meter la cultura con calzador".

Ayudar a los demás.

Colaborar con alguien en alguna actividad, trabajar para sacar un dinero para la familia o ayudar a alguien a solucionar un problema son cosas que se pueden realizar en el tiempo libre.

Fomentar nuevas aficiones.

Siempre es un buen momento para descubrir nuevas aficiones y enseñar a los hijos a ser constantes. Lo más

interesante es compartir con los hijos las propias aficiones, sin imponerlas.

Visitar familiares, amigos, enfermos.

En el día a día a veces es difícil encontrar un hueco para ver a familiares que viven lejos, cenar con amigos que nunca ves o visitar a enfermos que agradecerían una visita al hospital. Los fines de semana es el momento ideal para hacerlo.

Proponerse actividades de más duración.

El tiempo libre ofrece la posibilidad de realizar actividades que normalmente, por falta de tiempo, no se pueden llevar a cabo. Aprender un idioma, ir a un campamento o compartir una convivencia con amigos pueden ser algunas de ellas.

Repasar conceptos.

Después de las vacaciones siempre llega la rutina. Por eso, es necesario dedicar un tiempo al repaso del curso o a las actividades del verano programadas por el colegio.

Compartir el tiempo de las comidas.

Desayunar, comer y cenar con los hijos es un buen hábito que los padres deberían llevar a cabo todos los días. Sin embargo, la incompatibilidad de horarios a veces no lo hace posible. Los fines de semana son un buen momento para

compartir el tiempo de las comidas, aprovechando también para educar en los buenos modales en la mesa.

Organizar tertulias.

Cuando no hay prisa por volver al trabajo o al colegio, es necesario que después de comer la familia realice un rato de tertulia en la sobremesa en la que intervengan todos los miembros para compartir experiencias e intercambiar opiniones.

Distribuir encargos.

Es necesario repartir encargos de colaboración familiar entre los hijos. Tener un encargo concreto del que responsabilizarse desarrolla el hábito de estar pendiente de los demás y de preocuparse por mantener un clima familiar acogedor.

Ver películas o series.

Ver películas o series en familia es la excusa perfecta para compartir un momento entre padres e hijos. Además, compartir este momento permitirá a la familia comentar con los hijos aspectos de las películas o serie, esto servirá a su vez para enseñar algo nuevo a los hijos a aprender algo a los padres. Es importante estar pendiente de que los hijos no abusen de la televisión. El exceso de televisión impide la conversación, fomenta la pasividad, impide el desarrollo de la creatividad y facilita la adquisición de contravalores, entre otros efectos contraproducentes.

Patricia Núñez de Arenas